Wykaz zniekształceń poznawczych pozwala określić Negatywne Myśli Automatyczne które mają wpływ na nasze emocje. NAM'y zawsze sprowadzają na manowce.

1. Czytanie w myślach: Zakładam, że wiem co myślą inni, choć nie mam na to wystarczających dowodów. Na przykład: "On myśli, że jestem do niczego".

2. Przepowiadanie przyszłości: Przewiduję przyszłość w czarnych barwach - będzie gorzej albo czyha na mnie jakieś niebezpieczeństwo. Na przykład "Obleję ten egzamin" czy "Nie dostanę pracy"

3. Katastrofizacja: Uważam, że to co się stało bądź stanie, będzie tak okropne, że tego nie zniosę. Na przykład: "Będzie strasznie, jeśli obleję ten egzamin".

4. Etykietowanie: Przypisuję ogólne cechy negatywne sobie i innym. Na przykład: "Jestem odrażający" albo "On jest niegodziwy"

5. Umniejszanie pozytywów: Twierdzę, że moje pozytywne osiągnięcia i sukcesy innych osób są błahe. Na przykład: "Żony mają takie być - nie liczy się, że jest dla mnie miła" albo "Łatwo przyszło, więc nie ma znaczenia"

6. Filtr negatywny: Skupiam się niemal wyłącznie na aspektach negatywnych i prawie nigdy nie zauważam pozytywnych. Na przykład: "Wystarczy spojrzeć na tych wszystkich ludzi, którzy mnie nie lubią".

7. Nadmierne uogólnianie: Dostrzegam ogólny negatywny wzorzec w pojedynczym zdarzeniu. Na przykład: "Takie rzeczy zwykle mi się przytrafiają, większość przedsięwzięć mi się nie udaje".

8. Myślenie dychotomiczne: Postrzegam zdarzenia bądź ludzi w kategoriach czarno-białych (wszystko albo nic). Na przykład: "Wszyscy mnie odrzucają" albo "To była kompletna strata czasu".

9. Nadużywanie imperatywów, powinności: Interpretuję zdarzenia w odniesieniu do tego, jakie powinny być, nie skupiam się po prostu na tym, co jest. Na przykład: "Powinienem osiągać dobre rezultaty. Jeśli nie osiągam, to oznacza że jestem nieudacznikiem".

10. Personalizacja: Biorę na siebie niewspółmierną część odpowiedzialności za negatywne zdarzenia; nie dostrzegam tego, że niektóre sytuacje również powodują inni. Na przykład: "Moje małżeństwo się nie udało ponieważ zawiodłem".

11. Obwinianie: Uważam, że inna osoba jest źródłem moich negatywnych doznań i nie uznająodpowiedzialności za dokonanie zmian w sobie. Na przykład: "To przez nią się teraz tak czuję", "Moi rodzice ponoszą winę za wszystkie moje problemy".

12. Niesprawiedliwe porównania: Interpretuję zdarzenia, przyjmując nierealistyczne standardy. Koncentruję się przede wszystkim na osobach, którym coś idzie lepiej, a następnie porównuję się i oceniam gorzej. Na przykład: "Ona odnosi większe sukcesy" czy "Innym na egzaminie poszło lepiej".

13. Żal odnoszący się do przeszłości: Skupiam się na tym, że w przeszłości coś można było zrobic lepiej, zamiast myśleć, co teraz mogę zrobić inaczej. Na przykład "Mogłem dostać lepszą pracę, gdybym się bardziej postarał" i "Nie powinnam była tego mówić".

14. Uzasadnienie (rozumowanie) emocjonalne: Uczucia rządzą moja interpretacją rzeczywistości. Na przykład: "Jestem w depresji, więc w moim małżeństwie źle się dzieje".

15. Nieumiejętność zakwestionowania myśli: Odrzucam wszelkie dowody i argumenty, które mogłyby podważyć słuszność negatywnych myśli. Na przykład, myśląc: "Nie można mnie kochać", wszelkie dowody sympatii uznaję za nieważne. W konsekwencji nie da się obalić tej tezy. Inny przykład: "To nie ma nic do rzeczy. Są głębsze problemy. Inne czynniki".